

# دانشگاه

امروز ورزش

۲

دیروز ورزش

۴

قلم ورزش، علمونه

۵

سینما ورزش

۶

## راه‌های ارتباطی

جهت همکاری، انتقال پیشنهادات و انتقادات

تلفن همراه: ۰۹۳۷۶۸۰۶۳۶۱

ایمیل: daneshevarzesh@gmail.com



ویژه‌نامه روز جهانی دیابت و روز جهانی گیاهخوار، پاییز ۱۴۰۰

گاهنامه مدیریت تربیت بدنی دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی خوزستان / سال نخست، شماره دوم، ۲۶ آبان، سال ۱۴۰۰

## سخن مدیر مسئول آسیه سادات موسویان

از نقاط قوت اداره تربیت بدنی دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی خوزستان، فضای ورزشی دانشگاه، تعداد اماکن ورزشی است؛ که از جمله می‌توان سالن چند منظوره، استخر، انواع سالن‌های بدنسازی و تمرین را نام برد؛ دیگر نقاط قوت شامل ساختار مجزای اداره تربیت بدنی، برگزاری جلسات هماهنگی به صورت منظم، برگزاری مسابقات ورزشی و رویدادهای ورزشی بر اساس مناسبت‌های مختلف، به صورت منظم و مقرر، ساختار انجمن ورزشی، برگزاری منظم انتخابات انجمن ورزشی و مشخص بودن تعداد افراد انجمن ورزشی است. اما نقاط ضعف که شامل مشکلات و فرسودگی برخی اماکن، به خاطر گذشت زمان زیاد از دوره‌ی احداث آن‌ها، عدم حضور دانشجویان در مراسمات و فعالیت‌های ورزشی به خاطر شرایط کرونایی، همچنین وجود مشکلات برگزاری مسابقات مجازی در این ایام است. امیدواریم در آینده‌ای نه چندان دور، حضور پرشور دانشجویان را از تمام مقاطع تحصیلی در دانشگاه و همچنین رشد روز افزون این بخش از دانشگاه، که مایه‌ی سلامتی و شور و نشاط هر چه بیش‌تر دانشجویان است را با مطالبه و فعالیت همه‌ی عزیزان شاهد باشیم.

## سخن سردبیر انیس دارم



من، انیس دارم، سردبیر نشریه‌ی "دانش ورزش" دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی خوزستان، امیدوارم به جای این‌که حاشیه‌ی میدون بشینیم و زیر بار شکست‌های دوره‌ی خودمون، دود و دم بالا ببریم و اوزون رو نابود کنیم؛ بیایم وسط میدون، شایدم پارک دانشجو، روبه‌روی اداره تربیت بدنی یا سوله ورزشی با هم برنامه بریزیم و رشد کنیم؛ چون از تجمع در استخر به شدت معذوریم 😊👏. پس قراره اینجا، از علم ورزش و ابعاد سلامت محورش شروع کنیم؛ تا برسیم به فرهنگ و اخبار و سیاستش! از اونجایی که هر دانشگاه و جامعه‌ای، قسمتی از جمعیتش ورزشکار یا ورزش دوست هستن؛ شروع کردیم به نوشتن و تلاش در این مورد و شدیداً دلمون میخواد توی این مسیر کنارمون باشید؛ چون این‌جا، فقط چهار تا برگه در قالب کلیشه‌ای با عنوان نشریه نیست؛ بلکه، قراره هم مشعل یادگیری علم و فرهنگ ورزشی رو بالا بگیریم؛ هم انعکاس دهنده‌ی مسائل، خواسته‌ها، مشکل‌ها و اخبار ورزشی باشیم؛ که برسیم به رشد بیش‌تر ورزش، که تهش میرسه به رشد جامعه! همین‌که اسمش شد "دانش ورزش".

## امروز ورزش

### غزل قبلی



متولد ۷ شهریور ۱۳۷۹ در شهر هفتکل

کارشناس مهندسی علوم دام

شروع ورزش در رشته تکواندو از سال ۱۳۹۰

دارای کمر بند مشکی دان ۲

سابقه حضور در لیگ کشوری جام کوثر سال ۱۳۹۸

۵ سال بازیکن منتخب شهر هفتکل

حضور در اردوی انتخابی تیم استان، در رده‌ی نوجوانان در سال ۱۳۹۵

مقام‌ها:

-نایب قهرمانی مسابقات منطقه‌ای دانشجویی سال ۱۳۹۸

-مدال سوم مسابقات قهرمانی استان خوزستان

-مقام اول جام باشگاه استان خوزستان سال ۱۳۹۶

-مقام اول انفرادی و نایب قهرمانی تیمی مسابقات انتخابی بسیج رده نوجوانان سال ۱۳۹۸

-چند دوره قهرمانی متوالی در تورنمنت‌های جام فجر استان خوزستان

**چه کسی باعث شد که مسیر ورزشی رو انتخاب کنی و مشوق و پشتیبانت کی بوده؟** علاقه شخصیم به ورزش از ۷ سالگی باعث شد ورزشای مختلفی امتحان کنم؛ از جمله والیبال، هندبال، کاراته، که در نهایت به تکواندو علاقه بیش‌تری پیدا کردم و البته تو این راه خانوادم خیلی کمک کردن؛ که بتونم ادامه بدم.

**یکی از بزرگترین مشکلاتی که در این راه داشتی؟** بعد از سن نونهالان، یعنی وقتی وارد سن نوجوانان شدم؛ مسابقه‌های لیگ استانی که تو مرکز استان برگزار می‌شد کمتر، ولی بیشتر بعد مصافتی که برای انتخاب‌های کشوری می‌رفتیم؛ برای من اذیت‌کننده و سخت بود. مثلاً ۱۸ ساعت تو مسیر بودن قبل از مسابقه باعث می‌شد که مسابقه‌ها رو با حالت خستگی شرکت کنیم و ریکاوری روحی هم نداشته باشیم. این خستگی قبل از مسابقه واقعاً باعث میشه که ما اونی که باید رو در مسابقه نشون ندیم و قطعاً ضعیف‌تر عمل کنیم و همچنین از لحاظ مالی پشتیبانی نمی‌شدیم و این عمده مشکلاتیه که داریم.

**عامل موفقیتت در این راه چی بوده؟** پشتکار و امید به قدم‌های کوچیک، ولی همیشگی. چون شهر زندگی ما مرکز نیست و خب باشگاه من هم حتی تخصصی نبود و سالن چند منظوره بوده؛ که سختیای خودشو داشته. مثلاً برای تابستون‌ها کولر هم نداشتو واقعاً تمرین تو این شرایط نیازمند پشتکاره شخصیه.

**اگر به عقب برگردی باز همین ورزش و راهو انتخاب می‌کنی؟** با توجه به این که زمان امتحان کردن ورزش‌های مختلف و در نهایت رسیدن به تکواندو زمان خیلی کمی نبود؛ پس سعی می‌کردم از همون ابتدا تکواندو رو شروع کنم.

**الگوی ورزشی:** جت جنز. با این که نسبت به بقیه کوتاه‌تر، ولی همیشه طوری بازی می‌کنه که این کمبود جبران کنه و با پشتکاری که داره، ۲ بار قهرمان المپیک شد و همچنان داره تو سن ۳۰ سالگی، برای المپیک بعدی خودشو آماده می‌کنه و از لحاظ روحی خیلی آماده و قوی هست؛ برای همین کارهاشو دنبال می‌کنم.

**ورزشکارای خانواد:** پدرم فوتبالیست بوده؛ مادرم والیبال بازی می‌کرده و همیشه سعی کردم کسایی که ورزشکار نیستن رو به ورزش کردن تشویق کنم.

## امروز ورزش

### مهدی کاظمی



متولد ۹ شهریور ۱۳۷۸ در شهر اهواز  
کارشناس رشته علوم و مهندسی آب  
شروع ورزش رزمی تکواندو در ۹ سالگی و ادامه‌ی آن تا کمر بند قرمز، شروع رشته اصلی کیک بوکسینگ و موی تای از ۱۵ سالگی، سپس در دوره نوجوانی والیبال را آغاز کرد  
کاپیتان تیم والیبال، عضو انجمن ورزشی و مربی کیک بوکسینگ دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی خوزستان  
دان دو کیک بوکسینگ  
مربیگری و داوری درجه سه کیک بوکسینگ  
دو دوره نماینده کیک بوکسینگ WKA شهرستان باوی  
کمک مربی تیم WKA خوزستان سال ۱۳۹۸  
مقام‌ها:

۲- طلای آسیای کیک بوکسینگ بزرگسالان  
-نایب قهرمانی کیک بوکسینگ مسابقات بین المللی در آلمان، گروه جوانان ۲۰۱۷  
۸- قهرمانی استان و ۳ قهرمانی کشوری در کیک بوکسینگ و موی تای  
-دو دوره نایب قهرمانی والیبال تیم نوجوانان شوشتر  
-دوم و سوم مسابقات منطقه والیبال دانشگاهی  
۳- قهرمانی تکواندو استان در بخش نونهالان  
چه کسی باعث شد که مسیر ورزشی رو انتخاب کنی و مشوق و پشتیبانت کی بوده؟ علاقه شخصی بوده و مشوقم استادم بوده یکی از بزرگترین مشکلاتی که در این راه داشتی؟ مشکلات مالی و حق خوری‌های متعدد.  
عامل موفقیتت در این راه چی بوده؟ روحیه خودم و جو محلی که توش بزرگ شدم؛ توی محله‌ی ما یکم جو دعوا و درگیری هست؛ برای همین بیش‌تر ورزش می‌کردم؛ که قوی‌تر باشم.  
یکی از خاطره‌های جالبت در این راه: آلمان کشور قانونمندی هست و توی یکی از مسابقاتی که تو آلمان داشتیم؛ فکر می‌کردم مشابه ایران چند گرم اضافه وزن رو تخفیف بدن؛ ولی توی اون مسابقه به خاطر ۳۰۰ گرم اضافه وزن، من از ۵۵ جوانان رفتم تو لیست منفی ۶۰ جوانان، که خیلی سطح سخت‌تری بود. مربیمون و بچه‌های قدیمی گفتن نرو و سنگینه، ولی خب من رفتم؛ مسابقه دادم و نهایت باعث شد تو بازی اول دماغم بشکنه، تو بازی دوم مچ پام آسیب دید و بازی سومم زانوم آسیب دید ولی خب تا فینال رفتم؛ خلاصه که مراقب سلامتیتون باشید.  
اگر به عقب برگردی، باز همین ورزش و راهو انتخاب میکنی؟ قطعاً، چون خودم انتخابش کردم.  
الگوی ورزشیت تو این ورزش: الگوی ورزشیم نه الگوی اخلاقیم، بدر هری بوده (بازیکن کیک بوکسینگ مراکشی) و آقای بوگاعو (تایلندی).

## دیروز ورزش



### عبدعلی عویدی



متولد فروردین ۱۳۲۰ در شهر اهواز  
تحصیلات: سیکل (کلاس هشتم)  
ورود به عرصه ورزش از سال ۱۳۴۱  
۸ سال در محلات مربی فوتبال بوده  
سر مربی فوتبال باشگاه مدرسه فنی حرفه‌ای اهواز  
سال ۱۳۴۸ و ۱۳۴۹ مسئول تاسیس باشگاه‌های راه آهن و توربو ترن بوده  
مربیگری تیم راه آهن فوتبال در سال ۱۳۴۹ الی ۱۳۵۴  
داوری فوتبال تا رده‌ی ملی به مدت ۱۴ سال  
دبیر کمیته داوران استان خوزستان، در زمان ریاست کمیته داوران آقای احمد محمدیان  
مسئول کمیته فنی اجرایی، در زمان ریاست هیئت فوتبال آقای محمد رستم منش، به مدت ۵ سال  
مسئول کمیته فنی اجرایی، در زمان ریاست هیئت فوتبال آقای سیف الله دهکردی، به مدت ۸ سال  
مسئول کمیته فنی مسابقات، در زمان ریاست هیئت فوتبال آقای حمید سالمی، به مدت ۱۲ سال  
مسئول کمیته فنی و برنامه ریز هیئت ورزش‌های همگانی استان خوزستان، در زمان ریاست هیئت ورزش‌های همگانی آقای امیر شمخانی  
مسئول هیئت ورزش‌های همگانی، در زمان ریاست آقای حمید سالمی  
مسئول کمیته فنی اجرایی هیئت ورزش‌های همگانی و رئیس خوابگاه اداره ورزش جوانان اهواز  
مسئول استادیوم قدس

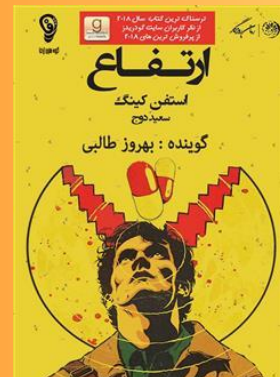
برنامه ریز باشگاه سوپرلیگ خوزستان، در زمان ریاست آقای دهکردی، به مدت ۴ سال

برنامه ریز مسابقات استانی، در ۸ سال دفاع مقدس و ایجاد روحیه برای مردم و حفظ شهر از خلوت شدن

**سخنی از زبان این پیش‌کسوت:** کار ما از زمان تلویزیون‌های سیاه و سفید و جدول‌های خودکاری و مدادی روی کاغذ شروع شد و با وجود مشکلات عدیده در عرصه ورزش کشور، استان خوزستان رتبه دوم از نظر فعالیت ورزشی را داشت و در ورزش‌هایی مثل فوتبال، والیبال، دو میدانی و... سرمایه‌ی کشور بود. بعد از سال ۱۳۷۹ و همزمان با ورود افراد غیرورزشی به ادارات ورزشی و انجمن‌ها، ورزش خوزستان رو به رکود رفت. ما در دوره خود هیچ وقت برای پول کار نکردیم و خود را خادم این مردم می‌دانستیم؛ اما چرا مدیران غیرورزشی باید بر سر کاری باشند که کاملاً ورزشی است؟ بنا به سخن رهبر، ورزش برای تمام آحاد ملت و سالم سازی زندگی و سلامت مردم است؛ ولی چیزی که شاهدیم، رکود ورزش همگانی در سطح کشور هست و در مواردی پایین‌تر از برخی کشورهای همسایه قرار گرفته‌ایم. مشکل دیگری که برای رفع آن باید تلاش نمود، رایگان نبودن ورزش برای آحاد مردم و نابودی جایگاه ورزش در میان آن‌هاست. همسر بنده، هیچ‌گاه در این ۵۷ سال زندگی مشترک، مرا از رفتن به سمت ورزش منع نکرد و همیشه مشوق من بود و مرا به این راه هدایت می‌کرد؛ من هرچه دارم، از آن مرحوم دارم. امیدوارم که خداوند طول عمر باعزت‌ی به شما جوانان بدهد؛ تا با قلم، قدم، زبان، دین و منشتان کمکی به جامعه کنید و همچنین، امیدوارم به زودی شاهد آن باشیم؛ که دولت و سیاسیون، در مجلس، به صورت جدی، به فکر رشد ورزش بیفتند. از کسانی که دست اندرکارند، خواهشمندم و به ایمانشان قسمشان می‌دهم؛ که به فکر سلامت جوانان و مردم باشند؛ در آخر، برای مربیان، استادان، مدیران، هیئت‌ها، تماشاچیان و تمام کسانی که به نوعی با آن‌ها کار ورزشی کردم؛ التماس دعای خیر دارم و خادم این مردمم..

## قلم ورزش

داستانی آمیخته از شادی و اندوه درباره‌ی مردی محلی، با بیماری عجیب، که شروع به ترویج مهربانی می‌کند. آیا این از عوارض بیماری ناشناخته اوست؟ اسکات کری، به نظر می‌رسد درگیر یک بیماری شده؛ به طوری که ظاهر او تفاوتی نکرده است؛ ولی وزنش دائم کم می‌شود. او هرچه غذا بخورد، به همان اندازه وزنش کم می‌شود. چیز عجیب و غریبی که درباره‌ی بدن او وجود دارد؛ این است که وزنش با لباس و بدون لباس فرقی ندارد. این موضوع او را نگران می‌کند و از یک دکتر مشورت می‌گیرد؛ ولی او نیز از این کاهش وزن سر در نمی‌آورد. ارتفاع کتابی نازک و تقریباً بی‌وزن، که داستانش شما را به اوج هیجان می‌رساند.



## علمونه

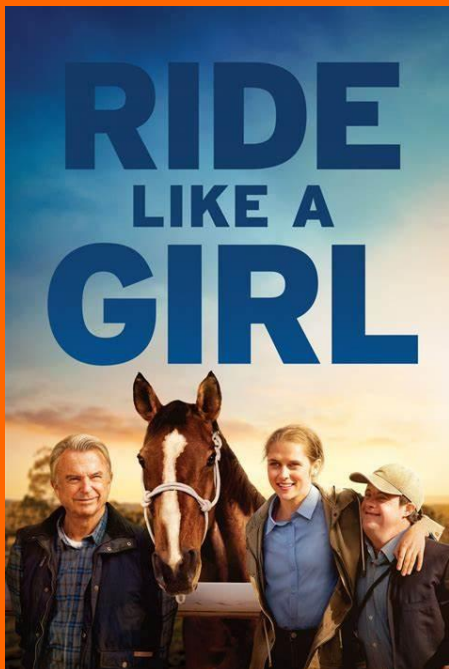
### به مناسبت روز جهانی گیاهخوار (۱ نوامبر - ۱۰ آبان)

کلمه وگن (vegan) کوتاه شده کلمه گیاهخوار از کلمه انگلیسی (vegetarian) می‌باشد. یک فرد وگن محصولاتمانند انواع گوشت قرمز و سفید و ماهی، انواع لبنیات حیوانی و تخم مرغ و حتی عسل را چه مستقیم چه غیر مستقیم مصرف نمی‌کند؛ در واقع چه کباب گوشت قرمز و سفید، چه سس مایونز که حاوی تخم مرغ است؛ یا حتی بستنی، که از شیر گاو تولید شده! تفاوت وگن با وجترین دقیقاً در همین بعد است! وجترین‌ها فقط محصولات و فرآورده‌های حیوانی را که از کشتار آن‌ها به دست می‌آید مصرف نمی‌کنند. رژیم‌های وگان و وجترین معمولاً دارای فیبر، منیزیم، اسید فولیک، ویتامین‌های C و E، آهن و مواد شیمیایی گیاهی هستند. گیاهخواران معمولاً از خطر کمتری برای بیماری‌های قلبی عروقی (CVD)، چاقی، دیابت نوع ۲ و برخی سرطان‌ها برخوردار هستند. پس این رژیم‌ها، باعث تنظیم کلسترول و فشار خون، رفع کم‌خونی، تنظیم آهن خون، و BMI بدن می‌شوند و البته از سبکته مغزی، ایست قلبی، سرطان ریه، سرطان مری و سرطان معده جلوگیری می‌کند؛ اما خطر شکستگی استخوان‌ها به علت دریافت ناکافی کلسیم و ویتامین D، کمبود ویتامین B، سرطان روده بزرگ و همچنین سرطان پروستات را در پی دارند؛ پس اگر قرار بر استفاده از این رژیم‌های غذایی هست؛ حتماً نیاز به مکمل‌های غذایی داریم (۱)!

### به مناسبت روز جهانی دیابت (۱۴ نوامبر - ۲۳ آبان)

انسولین هورمونی است؛ که لوزه‌المعده، در بدن تولید می‌کند و وظیفه آن هدایت قند از خون به داخل سلول‌های بدن است؛ تا بدن از آن قند به عنوان انرژی استفاده کند. در مبتلایان به دیابت یا میزان انسولین کم است؛ یا تاثیر کافی ندارد و سلول‌ها نمی‌توانند قند موجود در خون را، به درستی جذب کنند. در نتیجه، میزان قند یا گلوکز در خون بالا می‌رود و با گذشت زمان، این موضوع باعث آسیب به برخی اعضای بدن می‌شود. دیابت نوع دو، که از آن به‌عنوان دیابت غیر وابسته به انسولین نیز یاد می‌شود؛ شایع‌ترین نوع دیابت در جهان است که معمولاً به دلیل مقاومت سلول‌های بدن نسبت به انسولین رخ می‌دهد. ورزش کردن یکی از راه‌های جلوگیری و کنترل دیابت، به خصوص، نوع دوم می‌باشد. رژیم غذایی مناسب و تغذیه صحیح، با مشورت پزشک معالج و فعالیت فیزیکی منظم (۱۵۰ دقیقه ورزش در هر هفته، با شدت متوسط، مثل پیاده‌روی تند، ورزش‌های هوازی، قدرتی یا ترکیبی از آن‌ها) و کاهش وزن، به شدت در کنترل دیابت، نقش دارد؛ همچنین خواب کافی، قطع سیگار و کاهش استرس. انجام منظم تمرینات ورزشی، جدای از تاثیر بر متابولیسم گلوکز، فواید متعدد جسمانی، روانی و اجتماعی، برای بیمار دیابتی به ارمغان می‌آورد (۲).

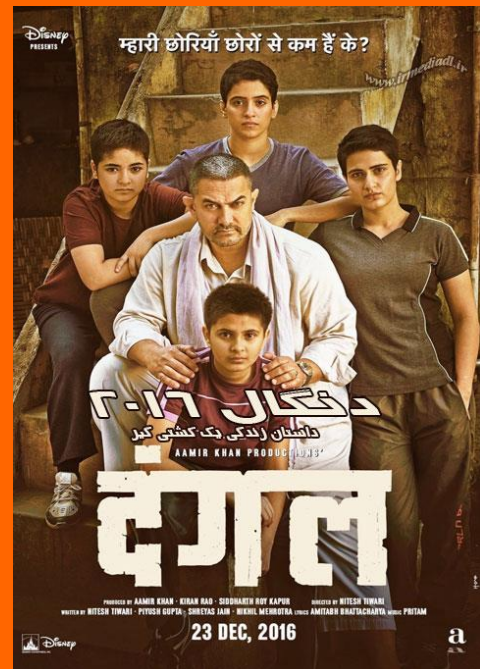
## سینما ورزش



درام ورزشی داستان زندگی "میشل پین"، اولین زنی که موفق به کسب جام ملبورن شد.



«سونامی» یک درام ورزشی درباره‌ی زندگی یک تکواندوکار است؛ که با اتفاقات مختلفی روبه‌رو می‌شود.



دنگل (در زبان هندی به معنای کشتی)، که پر فروش‌ترین فیلم تاریخ سینمای هند می‌باشد؛ برگرفته از زندگی کشتی‌گیر معروف هندی "ماهاویر سینگ" است.

### شناسنامه

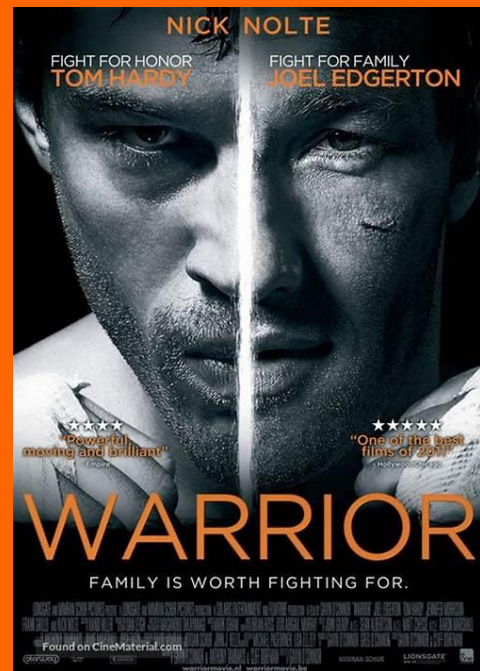
- گاهنامه دانش ورزش (ویژه روز جهانی دیابت و روز جهانی گیاهخوار)
- سال نخست، شماره دوم، ۲۶ آبان ۱۴۰۰
- صاحب امتیاز: اداره تربیت بدنی دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی خوزستان
- مدیر مسئول: آسیه سادات موسویان
- سردبیر: انیس دارم
- ویراستاران: جمیله دارم، انیس دارم، ایناس دارم
- طراح و گرافیست: جمیله دارم
- خبرنگار: انیس دارم
- شماره مجوز: ۸۱۲/ن.د
- تاریخ مجوز: ۱۳۹۹/۱۲/۲۵

### منابع

1. Health effect of vegan diets, the american journal of clinical nutrition, volume 89, issue 5, may 2009
2. <https://www.sid.ir/ja/journal/ViewPaper.aspx?id=83707>



در انیمه سریالی آبشار سرنوشت، هیناتا، پس از دیدن یک مسابقه‌ی والیبال، به والیبال علاقمند می‌شود و این تازه شروع داستان است.



درام رزمی که سرنوشت، در مبارزه، دو برادر را روبه‌روی هم قرار می‌دهد.